

小小叶酸，大大能量 -- 孕妇科普

程佳烨

南溪区妇幼保健计划生育服务中心 四川南溪 644100

【中图分类号】R71

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 02-084-01

每一个宝宝都是小天使，它们在天空的云朵上看了又看，选了又选，看到了最最喜欢的才会飞下来当我们的宝宝，宝宝们这么慎重，作为孕妈妈的我们，更应该做好准备工作来迎接我们小天使，比如了解叶酸的知识，接下来让我们从几个方面来了解，什么是叶酸，叶酸它又分别有哪些神奇的力量。

一、叶酸是什么

叶酸，故名思议，它是于 1941 年，被人从绿色菠菜中提取出来的，所以取名叶酸。其实，叶酸是维生素大家族中的一员，叶酸有过很多曾用名，包括大家熟知的维生素 B9 或 B11，也包括不为人所知的维生素 M、维生素 Bc、R 因子等。

二、叶酸都有什么作用

叶酸在人体中扮演着重要角色，是身体所需糖分和氨基酸时的必备物质，也是身体细胞生长和繁殖时必需的物质。尤其对于孕产妇而言，有着至关重要的作用：

1. 预防胎儿畸形：女性如果在怀孕初期就开始补充叶酸，可以大大降低婴儿出现神经管畸形、先天性心脏病、唇腭裂等畸形的发生。

2. 预防妊娠期高血压综合征，女性整个孕期，尤其孕晚期叶酸需要量增加，适当增加叶酸的摄入量，可以避免胎盘早剥、妊娠期高血压综合征的发病率。

3. 预防巨幼细胞性贫血：叶酸摄入不足时，会导致细胞内 DNA 合成障碍，孕妇体内不能产生足够的红细胞，就会致使巨幼细胞贫血，临床表现为头晕、乏力等症状，甚至影响宝宝们的健康。

4. 预防大肠癌：补充后，叶酸在肠道中发酵，产生的物质促进细胞分化，可以有效防止肠癌的发生。有研究证明，叶酸纤维可以保护肠道细胞，有效减少胆汁对肠壁细胞的刺激。

5. 常喝酒的女性患乳癌的几率增加，如果补充叶酸，可以降低嗜酒女性患乳癌的风险。

6. 补充叶酸可以提高男性的精子质量，当男性体内叶酸呈现不足时，精液的浓度及精子活动能力明显下降，这样会减少受孕机会。

三、叶酸从哪里来

叶酸，分为天然叶酸和合成叶酸。天然叶酸大多存在于动植物类食品中，肝脏、酵母、水果、绿叶蔬菜中都含有天然叶酸素。生活中含叶酸的食物虽然有很多，但天然的叶酸极不稳定，会在阳光、加热的影响下而发生氧化，例如食物中的叶酸若经长时间烹煮，可损失 50%~90%。所以人体能够真正从食物中获得的叶酸并不是很多，叶酸生物利用度一般只能达到 45% 左右。故而有了合成叶酸的存在，人工合成的叶酸可以在数月甚至数年内保持稳定，也更容易被人体吸收，而且人体的利用度相校更高，约高出天然叶酸的一倍左右。

四、孕妇应该补充多少叶酸

1、正常妊娠、没有高危因素的妇女：只需每日增补 0.4mg。

2、有高危因素：比如，可以建议夫妻中的一方如果患有神经管缺陷疾病或者既往有神经管缺陷生育史的妇女每日增补。

0.4mg 叶酸；

患有先天性心脏病、先天性脑积水、肢体缺陷、唇腭裂、泌尿系统缺陷，或有上述几种缺陷家族史，或者一级、二级的直系亲属中患有神经管缺陷生育史的妇女，可以建议每日增补 0.8-1.0mg 叶酸；

患有肥胖、糖尿病、或癫痫的妇女，建议每日增补 0.8-1.0mg 叶酸；

如果是正在服用增加胎儿神经管缺陷风险药物的妇女，或者正在服用柳氮磺胺吡啶、卡马西平、甲氨苄啶、苯妥英钠、扑米酮、丙戊酸、巴比妥、考来烯胺、二甲双胍、甲氨蝶呤、氨苯蝶啶等药物的妇女，建议每日增补 0.8-1.0mg 叶酸；

对于患有胃肠道吸收不良性疾病的妇女，需要建议从可能怀孕，或者孕前至少 3 个月，就开始每日增补 0.8-1.0mg 叶酸，直至孕妇妊娠满 3 个月才可停止增补。

五、叶酸需要补充多长时间

在备孕期期间，由于很多孕妇难以确定怀孕时间，会错过补充叶酸的最佳时期，所以，建议在孕前 3 个月，就开始补充叶酸，直至孕满 3 个月，一共 6 个月，当然，如果条件允许的话，可以一直持续整个孕期。有研究表明，如果在孕前至孕早期增补叶酸，可以有效降低 70% 以上的神经管畸形的发生。一旦发生神经管畸形，胎儿就会有不同程度的神经系统的缺陷，胎儿会出现脑脊膜膨出、无脑儿、脊柱裂等情况。

六、服用叶酸不良反应

服用叶酸很少有不良反应出现，极少数人会出现过敏反应。如果长期用药会出现恶心、畏食、腹胀等胃肠炎症状。长期、大量服用叶酸，尿液会呈黄色。

七、服用叶酸注意事项

1、静脉注射容易产生不良反应，所以不建议采用；肌肉注射时不可与维生素 C、维生素 B1、维生素 B2 同管注射。

2、口服大剂量的叶酸，会影响人体对微量元素锌的吸收。

3、需要在诊断明确后才可用药。如果是试验性治疗，应用生理量为，口服，一日 0.5mg。

4、营养性巨幼红细胞性贫血常会合并性铁缺乏，孕妇同时应该补充铁的吸收，蛋白质和其他 B 族维生素也要同时补充。

5、疑有维生素 B12 缺乏及恶性贫血的病人，不可单独服用叶酸，因为这样会加重人体神经系统症状和维生素 B12 的负担。

6、一般情况下不需要维持治疗，除非是有吸收不良的患者。

7、药物过量：因为大剂量叶酸能拮抗扑米酮、苯妥英钠、苯巴比妥的抗癫痫作用，会明显降低癫痫发作的临界值，使敏感患者的发作次数明显增多。所以，这些患者服用的叶酸剂量，不应当超出 1mg，以不超过 400 μg 为宜，以免影响患者病情。

综上所述，因为叶酸是如此重要，对家庭乃至社会都有深远的影响，所以国家从 2009 年起到现在已经发展成城市和农村均免费发放叶酸，所有计划怀孕的妇女，可以到各级医疗保健机构、婚前医学检查机构、乡镇卫生院或社区服务中心等地点，免费领取 6 个月的叶酸，目的就是有效降低缺陷儿的出生率。